Karaṇīya Mettā-Sutta

Die Botschaft des Friedens und universeller Freundlichkeit

übersetzt aus dem Pali von

Bhikkhu Ñāṇadassana

2010

Auflage: 2015, zugangzureinsicht.org

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Das *Karaṇīya Mettā-Sutta* liegt im Herzen von Buddhas wundervollem Ideal von Frieden, Freundlichkeit, gutem Einvernehmen und Wohlwollen, und führt uns dazu an, ein ruhiges Leben zu führen. Wenn eifrig ausgeübt, ob man nun steht, geht, sitzt, oder liegt, bereichert dessen arteigene Kraft, und befähigt einem selbst, damit tägliche Probleme im Leben zu meistern.

Es ist eine beliebte Lehrrede in Form eines Gedichts, und eine der bekanntesten und meist zitierten und rezitierten, in den Ländern der Theravāda-Tradition. Es ist im des Pāḷi-Kanons *Khuddakapāṭha* und *Sutta Nipāta*, mit dem Titel *Mettā-Sutta* (Lehrrede über Freundlichkeit) zu finden. Um es jedoch von anderen '*Mettā-Sutta*' im Pāḷi-Kanon zu unterscheiden, wird dieses bestimmte *Mettā-Sutta* traditionell als *Karaṇīya Mettā-Sutta* angeführt, so sein erster Vers mit dem Pāḷi-Wort *Karaṇīya* (man sollte so handeln) beginnt.

Die Ausrichtung dieser Suttas ist es, eine Botschaft und Anleitung zu geben, wie man Frieden erlangen und leben kann. So eröffnet es mit der Aussage:

1. Er, der geschickt in seinem Wohlergehen, und wünscht diesen**Zustand des Friedens** zu erlangen, sollte handeln so:	*Karaṇīyam'atthakusalena, yaŋ taŋ* ***santaŋ padaŋ*** *abhisamecca:*

Der Zustand des Friedens, bezieht sich hier auf den inneren Frieden, welcher, wenn diesen in einem Selbst entwickelt, man in Frieden mit sich selbst und damit auch mit anderen leben kann. So führt innerer Friede, zu äußerem Frieden. Und wenn passend ausgeübt und kultiviert, gibt diese Freiheit von bedrückenden Gedanken, Emotionen, Angst, Streß, Spannung, Konflikt, Feindseligkeit und Zwietracht oder Unfrieden. So erzeugt es Gelassenheit, Gestilltheit, Ruhe, Zufriedenheit, gutes Einvernehmen und Harmonie, und steigert sich langsam zu perfektem Frieden, *Nibbāna*: die völlige Freiheit von Gier, Haß und Unwissenheit, die Wurzelursachen von Disharmonie oder Leiden (*dukkha*).

Stufenweiser Weg der Ausübung

Friede ist nicht etwas gewöhnliches. Friede ist etwas, das nur mit Geschick und harter Arbeite erlangt werden kann und bestehen bleibt, wenn es richtig ausgeübt wird.

In einer Länge von zehn Versen, gibt das *Karaṇīya Mettā-Sutta* den stufenweisen Weg der Ausübung, (wie man handeln sollte — *katraṇīya*) zur Erlangung des Zustands des Friedens, vor. Die Ausübung umfaßt drei Übungen:

- *Tugend* (*sīla*) — als eine vorbereitende Ausübung (*pubbabhāga-paṭipadā*), ist das Üben in den noblen Qualitäten und Ethiken, beginnend damit, fähig der Ausübung (*sakko*), aufrecht (*ujū*), usw. zu sein, und ist in den Versen 1 bis 3 festgelegt.
- *Konzentration* (*samādhi*) — als Gelassenheitsmeditation (*samatha-bhāvanā*), ist die Übung im Entwickeln von Freundlichkeit (*Mettā*), bis zu der Kegelspitze von universeller oder uneingeschränkter Freundlichkeit, festgelegt in den Versen 3 bis 9.
- *Weisheit* (*paññā*) — als Erkenntnismeditation (*vipassanā*), ist die Übung im Entwickeln von Erkenntnis, beginnend mit nicht an falschen Ansichten festzuhalten, usw, festgelegt im Vers 10.

Tugend (*sīla*) ist geschicktes Verhalten, welches fortschreitend zu einem tadellosen Lebensstil, zu Gewissensfreiheit, zu Erfreuen, zu Wonne, zu Gelassenheit, zu Wohl, zu Konzentration, zu Friede führt, und förderlich für das Erwachen, *Nibbāna*, ist.[1]

Umgekehrt ist einen ungeschicktes Verhalten, mit dem Körper, Sprache, oder Gedanken, jenes, das einem gewöhnlich unglücklich macht. Man hat damit keinen geistigen Frieden. Solch Verhalten, ist geistiger Krankheit ähnlich, und ernsthafter als körperliche Krankheit.[2] Es ist nicht förderlich für ein gesundes und friedvolles Miteinandersein, oder zwischenpersonlicher Kommunikation. So sollte man sich zu jeder Zeit bemühen, davon abzustehen.

Konzentration (*samādhi*) bezieht sich hier auf die Entwicklung von Freundlichkeit (*Mettā*) — das Entkommen und die geistige Freiheit von Feindseligkeit, Anfeindung, Verrufen, Widerstreit, Feindschaft, Bösartigkeit, Groll, Bitterlichkeit, Abneigung, oder Übelwollen (*vyāpāda*) gegenüber anderer. Es ist eine Meditation, die mit dem Negativen aufräumt, und den Geist beschwichtigt. So wird gesagt:

1 Siehe Paṭisambhidāmagga, *Mahāvagga, Sīlamayañāṇa-Niddeso*, Ps i. 46; und auch Aṅguttara-Nikāya, *Dasaka-Nipāta, 1. Sutta*, A v. 1.

2 Siehe Aṅguttara-Nikāya, *Catukka-Nipāta, Indriya-Vagga, Roga-Sutta*, A ii. 142.

"Denn dieses ist das Entkommen von Übelwollen (*vyāpāda*), so zu sagen, die Freiheit des Geistes durch Freundlichkeit (*Mettā* cetovimutti)."[3]

Das Paḷi-Wort *Mettā*, wird verschiedentlich ins Deutsche (Englische), wie "Gefälligkeit", "liebevolle Freundlichkeit", "Eintracht", "Wohlwollen", "gutes Einvernehmen", usw. übersetzt. Es kommt von *mitta* (Skt. *mitra*) "Freund", und bedeutet eigentlich "Gesinnung eines Freundes" (*mittassa bhāvo*)[4], die da "Freundlichkeit" ist. Es wird durch entgegenkommendes Interesse, freundlichem Wohlwollen und Wunsch für Wohlergehen und Glück (*hita-ajjhāsaya*), für alle, charakterisiert, wie die zweite Hälte des Verses 3 angibt:

3. Mögen alle Lebewesen wohlauf und sicher sein. Mögen sie glücklich sein.	*Sukhino'va khemino hontu,* *sabbe sattā bhavantu sukhitattā.*

Mettā ist daher in seinem Wesen eine altruistische Haltung und formt das zentrale Thema im *Karaṇīya Mettā-Sutta*.

Entsprechend dem *Visuddhimagga* (Pfad der Reinigung): "Die Charakteristik von *Mettā*, ist der Begriff des Wohlergehens (*hit'ākāra*) für anderen. Seine Funktion ist es Wohlergehen zu fördern. Sein Manifestieren, ist das Verschwinden von Verärgerung (*āghāta*). Seine unmittelbare Ursache, ist es das Angenehme und den positiven Aspekt des Seins zu sehen (*manāpa-bhāva*). Es hat Erfolg, wenn es Übelwollen abklingen läßt, und fehlt, wenn es egoistische Liebe fördert."[5]

Mettā beinhaltet auch weniger offenbare Qualitäten, wie Geduld zu zeigen, Toleranz, nicht offensiv sein, Einklang und Nicht-Verletzen. Es beschreibt auch Empfänglichkeit, Anerkennung, Weitherzigkeit, Offenherzigkeit und Nächstenliebe.

Wisdom (*paññā*) bezieht sich hier auf die Entwicklung von Erkenntnisweisheit (*vipassanā-paññā*), oder rechter Vision (*dassana*), welches die maßgebliche Ausübung ist, für das Anhäufen von überweltlichen und

3 Siehe Dīgha-Nikāya, *Saṅgiti-Sutta*, D iii. 248.

4 Siehe *Khuddakapāṭha* Kommentar: *Mettā-Sutta*.

5 Siehe *Visuddhimagga*, *Brahmavihāra-Niddeso, Pakiṇṇaka-Kathā*, oder 'Der Pfad der Reinigung', S. 344. Hier beschreibt egoistische Liebe (*sineha*) oder Lust (*rāga*) den nahen Feind von *Mettā*s, denn er ist fähig, aufgrund seiner Ähnlichkeit, wie ein Feind als Freund verkleidet, zu verderben. Um in *Mettā* nicht zu fehlen, sollte man sich gut davor beschützen. Auf der anderen Seite ist Übelwollen, welches unterschiedlich zur egoistischen Liebe ist, ein ferner Feind von *Mettā*. So sollte *Mettā* ohne Angst vor diesem praktiziert werden. Den es ist nicht möglich *Mettā* zu üben und Übelwollen und Zorn gleichzeitig zu fühlen. Siehe 'Der Pfad der Reinigung', S. 345.

perfekten Frieden, *Nibbāna*. Sein Ziel ist die völlige Freiheit, zuerst von falscher Ansicht (*micchā diṭṭhi*), wie der letzte Absatz beschreibt:

10. Und nicht an [falscher] Sicht festhalten, tugendhaft sein, bestückt mit rechter Visison (*dassana*).	*10. Diṭṭhiñca anupaggamma, sīlavā, dassanena sampanno.*

Rechte Ansicht bezieht sich hier speziell auf die Fehlanschauung eines Egos, oder einer Persönlichkeit (*sakkāya-diṭṭhi*). Diese falsche Ansicht ist, welche überall und zu allen Zeiten die Menschheit verirrt, fehlgeleitet und zertrennt hat. Völlige Freiheit davon, sichert ein Leben voller Friede, frei von inneren und äußeren Konflikten.

Selbst-Evaluierung (Verbesserung)

So, wenn richtig in die Ausübung umgesetzt, ermöglicht die kraftvolle Führung durch Tugend (*sīla*), Freundlichkeit (*Mettā*) und Weisheit (*paññā*), im *Karaṇīya Mettā-sutta* enthalten, einem dazu:

- schlechte Angewohnheiten zu auszulöschen
- den eigenen Charakter zu verbessern
- friedlich, ruhig und entspannt zu sein, und
- jene um einen herum, zu verstehen.

Die Hintergrundgeschichte

Der Buddha legte das *Karaṇīya Mettā-Sutta* ursprünglich als eine Beschwichtigungstechnik gegen Gefahren, von Gottheiten (*devas*) kommend, dar, aber auch:

- für ein friedvolles Zusammenleben, mit seinen Mitlebewesen,
- um Wohlwollen gegenüber allen Lebewesen auszustrahlen,
- um Freundlichkeit (*Mettā*), als einen Meditationsgegenstand zu nutzen, und
- es als Grundlage für Erkenntnismeditation zu nutzen (*vipassanā*).

Die Hintergrundgeschichte zu dem Sutta, in Kürze, ist folgende:[6]

6 Die ganze Geschichte ist in den *Khuddakapāṭha*- und *Sutta Nipāta*-Kommentaren, unter dem Titel *Mettā-Sutta* zu finden, mit ein paar weiteren Details im *Dhammapada*-Kommentar *Citta-vagga.*

Fünfhundert Mönche, in Sāvatthi (Indien) lebend, erhielten Meditationsanleitungen von Buddha. Während sie nach einem passenden Platz, um zu meditieren, suchten, kamen sie an den Fußbergen des Himalayas an, wo sie einen idyllischen Waldhain vor fanden. Weil die Leute dieser Gegend sehr fromm waren, luden sie die Mönche ein, die dreimonatige Regenrückzugszeit in diesem Hain zu verbringen, und errichteten ihnen sogar hundert Meditationshütten.

Denkend, daß da keine Gefahren sind, tauchten die Mönche mit großer Anstrengung in die Meditation ein. Doch, wegen der Vortrefflichkeit der Tugend der Mönche, fühlten sich die Baumgottheiten, die in den Baumvillen lebten, in ihrer Tugend eingeschränkt. So, aus Respekt vor den unter ihnen meditierenden Mönchen, wollten sie nicht oberhalb von ihnen verweilen. So nahmen sie deren Kinder, stiegen von ihren Baumaufenthalten herab, und begannen ziellos herumzuschlendern.

Wie auch immer, war das Herumschlendern jeden Tag, in dieser Weise, nicht angenehm für die Gottheiten. Daher, um die Mönche zum Verlassen zu bringen, erzeugten sie erschreckende Formen von Dämonen und gestalteten schauderhaften Lärm in der Nacht, als die Mönche meditierten.[7]

So gequält seiend, war es den Mönchen unmöglich sich zu konzentrieren. So sprach der älteste Ältere zu ihnen: 'Freunde, da sind zwei Regenrückzugszeiten, von Buddha dargelegt worden, die frühe, und die späte. Weil es für uns nicht leicht ist, hier zu bleiben, laßt uns zurück zu dem Buddha gehen.'

Alle Mönche wanderten dann zurück zum Buddha und erzählten ihre schreckliche Erfahrung. Der Buddha saß, durch seine übersinnliche Kraft, daß da kein besserer Platz für sie war und sprach zu ihnen: 'Mönche, da ist kein passender Aufenthaltsort für Euch. Es ist nur durch das Durchhalten an eben dem selben Platz, daß Ihr die Auslöschung der geistigen Befleckungen (*āsavas*) erlangen werdet. Kehrt in den selben Hain zurück! Wenn Ihr frei von Belästigung, verursacht von den Gottheiten, sein wollt, lernt dieses schützende Sutta (*paritta*) der Freundlichkeit (*Mettā*). Dieses wird für Euren Schutz, wie auch für Eure Meditationsausübung sein. Kultiviert diese Meditation auf Freundlichkeit wiederholend, und diese Gottheiten werden auch nicht

7 Anstelle solchen hinterhältigen und grausamen Methoden nachzugehen, wäre es passender für die Gottheiten gewesen, die Angelegenheit mit den Mönchen, zu besprechen, die sich zuerst ihrer Anwesenheit nicht bewußt waren. Dieses wäre die korrekte und aufrechte Art gewesen, deren Problem zu losen. Die Mönche hätten dann sicher die Erlaubnis gegeben, deren Leben in Behagen weiter in ihren Baumaufenthalten weiter zu führen. Dennoch erscheint es so, daß Aufrichtigkeit eine ethische Qualität war, welcher dieser Gottheiten folgen wollten.

erschrecken. Sie werden Euch wahrlich Freundlichkeit entgegen bringen.'

Dann rezitierte der Buddha das *Karaṇīya Mettā-Sutta*, welches die Mönche mit ganzem Herzen lernten, und zurück in den selben Hain gingen, um entsprechend zu üben. Die Gottheiten erkannten, daß die Mönche für ihr Wohlsein wünschten, und waren erfüllt mit Freude und warmen Gefühlen. So dienten und sorgten sie nicht nur für diese, sondern organisierten völligen Schutz für sie.

Friede genießend, nutzen die Mönche *Mettā*-Meditation als die Grundlage für Erkenntnismeditation (*vipassanā*). Dann, innerhalb der dreimonatigen Regenrückzugszeit, erlangten alle den Gipfel der spirituellen Perfektion, nämlich Arahatschaft, mit dem Auslöschen aller geistigen Befleckungen.

Die arteigene Kraft von Mettā

Wahrlich, so ist die arteigene Macht von *Mettā*, empfohlen im *Karaṇīya Mettā-Sutta*. Wenn Gottheiten, mit außerordentlichen Mächten, Menschen nicht belästigen können, die dieses *Sutta* rezitieren und ausüben, wie könnten dann gewöhnliche Menschen, ohne solche Kräfte, Menschen, die es rezitieren und ausüben, beunruhigen?

Selbst mit dem bloßen Rezitieren dieses *Sutta*s, haben Leute den friedvollen Effekt, den dieses auf ihren Geist hat, erfahren, und das ist warum es so beliebt und bekannt ist.

Wer immer also mit standhaftem Vertrauen, dieses *Sutta* rezitieren und ausüben wird, wird nicht nur Friede aufkommen lassen, und sich selbst in jeder möglichen Weise schützen, sondern auch alle anderen um sich abhalten, verletzende Handlungen zu tun, und wird spirituellen Fortschritt machen, der tatsächlich nachweisbar ist. Keine Verletzung kann eine Person befallen, die den Pfad von *Mettā* und Frieden folgt.

Vielmehr wird eine Person fähig sein, diese elf Segen zu erfahren:

- 1. Glücklich schlafen,
- 2. Glücklich aufwachen,
- 3. Keine schlechten Träume haben,
- 4. Den menschlichen Lebewesen lieb sein,
- 5. Nichtmenschlichen Lebewesen lieb sein,
- 6. Gottheiten beschützen sie,
- 7. Kein Feuer, Gift oder Waffe, kann sie verletzen,
- 8. Ihr Geist gerät flink in Konzentration,
- 9. Der Ausdruck in ihrem Gesicht ist gelassen,

- 10. Sie stirbt unverwirrt, und
- 11. Selbst wenn sie fehlt höhere Zustände zu erlangen (*Nibbāna*), wird sie zumindest in der Brahma-Welt geboren.

(Aṅguttara Nikāya, Mettānisaŋsa-sutta)

Karaṇīya Mettā-Sutta

Die Botschaft des Friedens und universelle Freundlichkeit

1. **Karaṇīyam'atthakusalena**
Yaŋ taŋ santaŋ padaŋ abhisamecca:

Sakko ujū ca sūjū ca,
Suvaco cassa mudu anatimānī.

1. Er, der geschickt in seinem Wohlergehen,
Und wünscht, den Zustand des Friedens zu erlangen,
Sollte so handeln:

Er sollte fähig sein [der Ausübung],
Aufrichtig und sehr aufrichtig,
Leicht einzuweisen, sanft und nicht anmaßend.

2. **Santussako ca subharo ca,**
Appakicco ca sallahukavutti,
Santindriyo ca nipako ca,
Appagabbho kulesu ananugiddho.

2. Zufrieden und leicht zu unterstützen,
Mit wenig Pflichten, eines einfachen Lebensstils,
Mit seinen Sinnen beruhigt, und besonnen,
Gefällig, und nicht stark an Familien anhaftend.

3. **Na ca khuddaŋ samācare kiñci,**
Yena viññū pare upavadeyyuŋ.
Sukhino'va khemino hontu,
Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

3. Und sollte nicht das geringste Vergehen begehen,
Für welches weise Männer, tadeln ihn würden.
(Und sollte so meditieren:)

'Mögen alle Lebewesen wohlauf und sicher.
Mögen sie glücklich sein.'

4. **Ye keci pāṇabhūtatthi,**
Tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dīghā vā ye mahantā vā,
Majjhimā rassak'āṇukathūlā.

4. Was immer Lebewesen da sein mag
schwach oder stark — ohne Ausnahme —
Lang, riesig, oder mittelgroß,
Kurz, winzig, oder klotzig;

5. **Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā,**
Ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vā sambhavesī vā,
Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

5. Jene gesehen oder jene ungesehen,
Jene in Ferne verweilend, oder nah,
Jene geboren, wie auch jene nach Wiedergeburt suchend —
Mögen alle Lebewesen glücklich sein.

6. **Na paro paraŋ nikubbetha,**
Nātimaññetha katthaci naŋ kañci.
Byārosanā, paṭighasaññā,
Nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

6. Möge niemand andere betrügen,
nicht irgend jemand irgendwo verachten.
Im Zorn oder Übelwollen,
Mögen sie einander keinen Schaden wünschen.

7. **Mātā yathā niyaŋ puttaŋ**
Āyusā ekaputtamanurakkhe,
Evampi sabbabhūtesu,
Mānasaŋ bhāvaye aparimāṇaŋ.

7. Gerade so wie eine Mutter beschützen würde
Ihr eigenes Kind, mit ihrem Leben,

Gleich diesem, laßt einen kultivieren
Einen ungebundenen Geist, entgegen allen Wesen.

8. **Mettañca sabbalokasmiŋ,
Mānasaŋ bhāvaye aparimāṇaŋ;
Uddhaŋ adho ca tiriyañca,
Asambādhaŋ, averaŋ, asapattaŋ.**

8. Laßt einen, einen Geist ungebunden kultivieren
Aus Freundlichkeit (*Mettā*) für die gesamte Welt
— darüber, darunter und quer herum —
Ungehindert, ohne Haß, ohne Feindseligkeit.

9. **Tiṭṭhaŋ, caraŋ, nisinno vā,
Sayāno vā, yāvatassa vigatamiddho,
Etaŋ satiŋ adhiṭṭheyya,
Brahmametaŋ vihāraŋ idhamāhu.**

9. Gleich ob einer steht, geht, sitzt
Oder liegt, so lange man wach,
Achtsamkeit [auf *Mettā*] man erhalten sollte.
Dieses wird hier [in des Buddhas Lehren]
Das 'Göttliche Leben' genannt.

**10. Diṭṭhiñca anupaggamma, sīlavā,
Dassanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedhaŋ,
Na hi jātu gabbhaseyyaŋ punaretī'ti.**

10. Und nicht an [falschen] Sichtweisen haltend,
Tugendhaft seiend, bestückt mit rechter Vision,
Und Begehren nach Sinnesvergnügen verwerfend,
Wird einer sicher nie mehr
in einem Schoß wiedergeboren.

Erklärungen

Die meisten Leute, die mit dem *Karaṇīya Mettā-Sutta* bekannt sind, mögen es rezitieren, manchmal ohne Zugang zur Bedeutung der Kernaussagen und Worte zu haben, die in ihm sind. So ist diese Erklärung hier für jene, welche die Bedeutung von diesem, erstreben kennen zu lernen, und auch für jene, die begehren, deren Wissen aufzufrischen.

Diese Erklärungen basieren auf dem *Khuddakapāṭha*- und *Sutta-nipāta*-Kommentaren, mit weiterer Erläuterung von Autor, mit Zitaten, und Beispielen aus anderen *Sutta*s.

Wie in der Einleitung bemerkt, gibt das *Karaṇīya Metta-Sutta* Botschaft und Führung, wie man im Leben Frieden finden kann, und eröffnet mit den Vers:

1. Er, der geschickt in seinem Wohlergehen
Und wünscht, den Zustand des Friedens zu erlangen, So handeln sollte:

Die Bedeutung dieser Schlüsselworte, in diesem Vers, und die der folgenden, ist diese:

Geschickt in seinem Wohlergehen (*attha-kusala*)

Geschickt in seinem Wohlergehen, ist eine Person, die eifrig verdienstvolle und heilsame Handlungen, sowie das Einhalten von Tugend (*sīla*), vollbringt, um ein tadelloses Leben zu führen. Sie übt weiters Meditation aus, um Begehren und geistige Trübungen zu entfernen.

Umgekehrt, trübt eine, die ungeschickt für ihr Wohlergehen ist, und sich in verlustvollen, fehlgeleiteten und unheilsamen Handlungen einbringt, ihren Geist. Sie ist nicht nur dem Anhäufen von Konflikten mit sich selbst ausgeliefert, sondern kommt auch mit anderen in Konflikt.

Zustand des Friedens (*santaŋ padaŋ*)

Die Bedeutung des "Zustandes des Friedens", wurde in der Einleitung gegeben.

Kultivieren von Tugend (*sīla*)

Vorausgehende Ausübung (*Pubbabhāga-paṭipadā*)

Das *Karaṇīya Mettā-Sutta* gibt nun noble Tugenden, als eine vorausgehende Übung des Kultivierens an, um den Zustand des Friedens zu erlangen. Diese werden in den Versen 1-3 gepriesen als:

Verse 1	1. Fähig zu sein [der Ausübung] 2. Aufrecht 3. Sehr aufrecht 4. Leicht einzuweisen 5. Sanft 6. Nicht anmaßend 7. Zufrieden 8. Leicht zu unterstützen 9. Mit wenig Pflichten
Verse 2	10. Von einfachem Lebensstil 11. Mit den Sinnen beruhigt 12. Besonnen 13. Gefällig 14. Nicht stark an Familien anhaftend
Verse 3	15. Und sollte nicht das geringste Vergehen begehen für welches weise Männer, tadeln ihn würden.

1. Fähig [der Ausübung] (*sakko*)

Eine fähige Person, um den Zustand des Friedens zu erlangen, ist eine, die physisch und mental gewappnet ist, und es damit vermag, ihre Verantwortlichkeiten, Pflichten und Ausübungen zu erfüllen. Somit sich

- selbst gesund, fit und frei von Krankheit und Gebrechen zu halten, machen einen fähig, die Anstrengungen der Ausübungen zu ertragen. Gleich auch,
- energetisch und nicht faul zu sein, unheilsame Handlungen abzulegen (*akusala*) und sich heilsamen Handlungen (*kusala*) anzunehmen, macht einen fähig, heilsame Handlungen zu kultivieren und zu erhalten, die dienlich für Friede und Wohlsein sind.

Gute Gesundheit und Energie, sind generell zwei Schlüsselfaktoren für jedes Erlangen, weltlich oder spirituell. Jener der dieses hat, ist fähig viele Aufgaben auszuführen, inklusive dem Streben nach Friede. Im *Bodhirāja-kumāra-Sutta, Majjhima Nikāya*, sind diese als zwei von 'fünf Faktoren für das

Streben' angeführt (*padhāniy'aṅga*), die anderen drei sind: Vertrauen, Ehrlichkeit und Weisheit.

2. Aufrecht (*ūjū*)

Selbst wenn man fähig der Ausübung ist, gesund und energetisch, sollte man dennoch aufrichtig sein, ehrlich, wahrhaft, ernsthaft, nicht hinterlistig, nicht betrügerisch, oder heuchlerisch. Man sollte sich seinen Mitmenschen so zeigen, wie man tatsächlich ist, indem man körperliche, sprachliche und geistige Scheue oder Verworfenheit auf gibt, und nicht indem man Qualitäten und Tugenden ausstellt, die man eigentlich nicht besitzt.

So wird man, wenn man aufrichtig in seinen Handlungen, Charakter und Äußerungen ist, bedachter gegenüber anderen, und verursacht ihnen keine Unannehmlichkeiten, hat eine schuldloses Herz, frei von unehrlichen Handlungen, und kann so ein tadelloses, dezentes und friedvolles Leben, frei von Konflikten, Anlehnung und Vorwürfen leben.

So eine aufrechte Person, kann man mit einem Rad vergleichen, dessen Felge, Speichen und Nabe nicht verbogen und mangelhaft, sondern makellos ist, und welches, wenn ins Rollen versetzt, so weit rollt, wie das Moment es trägt, und dann aufrecht und standfest, wie fixiert an einer Achse, steht.

Dem gleich kann eine aufrechte und nicht krumme Person, standhaft in seinen Entschlüssen stehend, den Zustand des Friedens zu erlangen, indem sie Verwinden, Fehler und Schwachstellen in ihren körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen aufgibt.

Umgekehrt mag eine gekrümmte, unehrliche oder hinterlistige Person, die sich wendet und Tatsachen verdreht, und nicht transparent ist, im kurzen Lauf, etwas Befriedigung finden, indem sie so tut. Auf lange Sicht, ist sie jedoch der Verlierer.

Sie kann mit einem Rad verglichen werden, dessen Felge, Speichen und Nabe verbogen, fehlerhaft und mit Schwachstellen versehen ist, und wenn ins Rollen versetzt, eine kurze Distanz läuft, und dann herumdreht, von der Straße ab kommt und auf dem Boden fällt.[8]

Gleich wird eine krumme Person letztlich aus einem Zustand des Friedens fallen, indem sie Verworfenheiten, Fehler und Schwachstellen ihres körperlichen, sprachlichen und geistigen Handelns nicht ablegt.

8 Für das Gleichnis des Rades, sehen Sie Aṅguttara Nikāya, *Tika-Nipāta, Rathakāra* (*Sacetana*) Sutta — A iii. 15, ein.

So sollte man sich daher üben: 'Ich werde Verworfenheit, Fehler und Schwachstellen in körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen aufgeben, und aufrecht sein.'

3. Sehr Aufrichtig (*sūjū*)

So aufrichtig (*ūjū*) zu sein, eine sehr wichtige Tugend ist, wird im *Karaṇīya Mettā-Sutta* dieses als 'sehr aufrichtig' (*sūjū*) zum Thema gemacht. Die Bedeutung ist, daß man nicht damit zufrieden sein sollte, nur fallweise aufrichtig zu sein, sondern wiederholte Anstrengung unternehmen sollte, um fortwährend so zu bleiben.

Um sehr aufrecht und gerade aus zu sein, sollte man:

- - immer ehrlich sein,
- - Verworfenheit völlig ablegen, und
- - und keinen Gewinn und Ehren annehmen, der durch Qualitäten erlangt wurde, die man eigentlich nicht wirklich besitzt.

4. Leicht einzuweisen (*suvaco*)

Leicht einzuweisen ist eine, die guten Rat und Zurechtweisungen anderer mit Respekt annehmen kann, und es in die Ausübung umsetzt, um sich zu verbessern. So machen ihre guten Qualitäten Fortschritte, sodaß sie einen höheren, besseren und fortgeschritteneren Stand ihres Charakters und Lebens erreicht.

Guter Rat besteht aus sanften, freundlichen und bedachten Ratschlägen, die es einem möglich machen, Fehler, Schwachstellen, Versehen oder Risiken zu vermeiden. So ist es nützlich, gewillt zu sein, die guten Anweisungen und Anleitungen von Eltern, Lehren, Verwandten, Freunden, Älteren und tugendhaften Leuten auszuführen, oder den rechtschaffenen Gesetzen und Gepflogenheiten einer Gemeinschaft, oder eines Landes zu folgen. Auf diese Weise kann man in Harmonie, Frieden und Freundlichkeit mit anderen leben, und selbst davon profitieren Dinge zu lernen, die man sonst nicht gelernt hätte, wenn man stur, hartnäckig, starrköpfig oder eigensinnig gewesen wäre.

Stur, usw. zu sein, wird 'schwierig einzuweisen' (*dubbaco*) genannt. So eine Person hat die Angewohnheit gegenüber gutem Rat von anderen, negativ zu reagieren, eine feindliche Haltung einzunehmen und Respektlosigkeit zu zeigen, unwillig sich zu ändern, unflexibel zu sein, und abartig an seinen Meinungen, im Geist der Begründung, anzuhaften. Von ihr kann man nur schwer annehmen, daß sie einen positiven Fortschritt macht, sonder wird sich nur selbst Konflikte erzeugt, und damit weit weg von einem Zustand von Friede sein.

So ist das 'leicht einzuweisen' sein (*suvaco*) im *Karaṇīya Mettā-Sutta* empfohlen. Es wird selbst im *Maṅgala Sutta* (die Lehrrede über Segen) gelobt, wo *suvaccasatā* (die Qualität leicht einzuweisen zu seiend) eine der höchsten Segen (*maṅgalam'uttama*). Dieses wegen des Umstandes, daß es verursacht, Fehler, Schwachstellen und Tadelhaftes in seinem Charakter abzulegen, und Segen für sich selbst und andere bringt.

5. Sanft (*mudu*)

Eine Person, die sanft ist, nutzt verträgliche Sprache. Sie steht von grober Sprache ab, und spricht solche Worte, die andere nicht verletzen, human, und angenehm für das Ohr sind, liebenswert, zu Herzen gehen, höflich sind, annehmbar und genießbar für viele. So ist auch entsprechend dem *Maṅgala Sutta* 'gut gesprochen und gutes Wort' (*subhāsitā vācā*), einer der höchsten Segen (*maṅgalam'uttama*).

Eine höfliche Person, ist auch freundlich in seiner Art, die nicht rau, steif oder grimmig ist, sondern frei von Härte oder Strenge, und ein klares und erfreutes Gesicht zeigt.

So hilft höflich zu sein, eine nichtfeindliche und friedliche Umgebung zu schaffen, für einen selbst und andere.

6. Nicht anmaßend (*an'atimānī*)

Eine anmaßende Person (*ati-mānī*) nimmt sich üblicher Weise selbst wichtig und verachtet, missachtet oder diskriminiert andere, durch aufkommenden Stolz und Dünkel, basierend auf ihre:

- Geburt, Rasse oder Nationalität (*jāti*)
- Sippe oder Vorfahren (*gotta*)
- Familie oder sozialer Status (*kolaputtiya*)
- Schönheit und Farbe (*vaṇṇa-pokkharatā*)
- Jugend (*yobbana*)
- Wohlstand, Erlangungen oder wirtschaftlicher Status (*dhana*)
- Ausbildung (*ajjhena*)
- Arbeit (*kammāyatana*)
- Geschick oder Talent (*sippa*)
- Wissen (*vijja*)
- Belehrtheit oder Belesenheit (*suta*)
- Auffassungsvermögen oder Verstand (*paṭibhāna*)
- Religion (*āgamma*)

- Tugend (*sīla*)
- Ehren (*sakkāra*), or
- Bekanntheit (*yasa*), usw.[9]

Diese Art von Stolz, Hochmut, Selbstbehauptung, Begehren nach Bedeutung, Selbsthuldigung, Versnobtheit, übertiebender Sinn, besser als andere zu sein, oder sich erhaben zu fühlen, ist was eine Person anmaßend macht.

Anmaßung kann verletzend und ungesund für einen selbst, und andere sein, denn es erzeugt Trennung, eine Neigung andere zu Verruf, Diskriminierung und Unfriede. Es bringt sogar Aggressivität und Eindringlichkeit, abgezielt darauf, andere die als schwächer und weniger wichtig gelten, zu dominieren. Solch eine Haltung kann keine Einigkeit, Harmonie, oder eine friedliche und freundliche Umgebung schaffen.

Von Anmaßung, basierend auf Geburt, Rasse, Sippe, usw. abzustehen, ist eine gesunde Haltung, notwendig für die Kultivierung von Einheit, Harmonie, Friede und Freundlichkeit.

Nicht anmaßend zu sein, bescheiden zu sein, ist daher eine noble Tugend. Diese noble Demut, gezeichnet von Bescheidenheit, Güte und Respekt gegenüber anderen, ist nicht nur ein Zeichen von Reife, sondern auch das Wissen über tatsächliche Werte oder Unzulänglichkeiten von einem selbst, und andere darin nicht zu unterschätzen.

So ist Demütig sein (*nivāta*), entsprechend dem *Maṅgala Sutta*, einer der höchsten Segen (*maṅgalam'uttama*).

7. Zufriedenheit (*santussako*)

Eine zufriedene Person, ist eine, die mit ihrer Situation, Besitz oder Status zufrieden ist und diese anerkennt. Sie zählt ihre Segen und guten Dinge in ihrem Leben, Anstelle sich stets schlecht zu fühlen, darüber was sie nicht hat.

Etwas genauer:

- Sie ist zufrieden, mit was immer sie bekommt, angenehme, oder unangenehme Dinge, nett, oder nicht nett gegeben, und erzeugt keine Unruhe, während sie diese bekommt, oder diese nutzt, um so keine Konflikte und Zerrissenheit zu stiften.
- Sie ist mit ihrem Besitz zufrieden, wünscht nicht nach mehr, und gibt leicht Exzesse, Begierde, Verlangen oder Unersättlichkeit auf.

9 Siehe Vibhaṅga-Pāḷi, *Khuddaka-Vatthu, Ekaka-Niddesa*.

- Sie ist mit allem gleich zufrieden, mag es von hoher oder niedriger Qualität sein, indem Sie Erfreuen und Ablehnung, Mögen und Nichtmögen, gegenüber gewünschten oder ungewünschten Dingen, aufgibt, und so einen gut ausgeglichenen Geist erhält.

Ungekehrt, eine die unzufrieden ist

- ist besorgt mehr und Besseres zu bekommen,
- fühlt sich unglücklich mit ihrem Besitzt, und
- zeigt Verärgerung gegenüber unerwünschten Dingen.

Diese Person ist weit weg davon inneren Reichtum und geistigen Frieden zu finden. Sie kann mit einem armen oder verarmten Mann verglichen werden, der sich so fühlt, von diesen und jenem, entzogen worden zu sein. Andere, die sich mit ihm abgeben, mögen leicht davon angesteckt werden.

So wird im *Dhammapada*, Verse 204, Zufriedenheit (*santuṭṭhi*), klar als einer der größten Reichtümer (*paramaŋ dhanaŋ*) beschrieben, denn eine zufriedene Person, fühlt inneren Reichtum, indem sie, mit dem was sie bekommt oder besitzt, zufrieden ist. Sie hat keinen Sinn, an irgend etwas zu mangeln, oder von etwas entzogen zu sein. So ist Zufriedenheit, dieser innere Wohlstand oder Reichtum, jener, der anderen Wohlstand übertrifft.

Im *Maṅgala Sutta* ist auch Zufriedenheit (*santuṭṭhi*), als eine der höchsten Segen (*maṅga-lam'uttama*), gepriesen.

Doch bedeutet Zufriedenheit nicht, mit seiner eigenen Situation im Leben zufrieden zu sein und nicht bestreben, es zu verbessern. Es bedeutet mit dem genügsam zu sein, was man hat, und zur selben Zeit erkennen, daß man sein Leben, mit dem was heilsam (*kusala*) ist, verbessert, und nicht abartiger Weise, mit den zufrieden sein, was unheilsam ist. Das ist, warum der Buddha über 'Unzufriedenheit mit unheilsamen Zuständen' (*asantuṭṭhitā kusalesu dhammesu*) [10] zu sein, sprach. Eine gesunde Unzufriedenheit ist Vorläufer des Ablaufes.

8. Leicht zu unterstützen (*subharo*)

Eine Person die Anerkennung für kleine Dinge, die sie bekommt, zeigt, und für andere keine Bürde wird.

Umgekehrt, jene die nach Unterstützung verlangt, nach Erhalt und Nährung von viel Wohlstand, Fahrzeugen, Häuser, Diener, Speise, Getränke, Bekleidung, Schmuck, usw. und andere damit müht, die ihren Unterhalt aufbringen müssen, ist nicht leicht zu unterstützen und wird zur Last, Sorge,

10 Siehe Aṅguttara Nikāya, *Duka-Nipāta, Upaññāta-Sutta*.

Unannehmlichkeit und eine Plage für andere.

Gleich jene, die launenhaft, verlangend oder schrullig und missfallend ist, oder gar andere tadelt, im Sagen: 'Was ist das für eine armselige Sache, die sie mir geben?', bringt andere dazu, ihr einfach aus der Ferne auszuweichen.

Schwierig zu versorgen seiend, ist eine Untugend, welche Unruhe, Unfreundlichkeit und Unfrieden stiftet, und wonach man streben sollte, es auszulöschen, um den Zustand des Friedens zu erlangen.

9. Mit wenigen Pflichten (*apakicco*)

Eine Person mit wenig Pflichten, ist eine die nicht stark beschäftigt ist, im Erfreuen in überflüssigen und unnützen Aufgaben, Arbeiten, Gesprächen, Unterhaltungen und Sozialisieren, usw.

Umgekehrt wird eine Person, die überaktiv und zu stark involviert ist, mit verschiedenen Aufgaben überlastet, und mag damit leicht Verwirrung, Sorge, Aufregung, nervöse Spannungen, Irritationen, Streß und selbst Depressionen erfahren. Auf den hektischen Platzen in ihrem Leben, mag sie oft fühlen, nicht genug Zeit zu haben, alles getan zu bekommen. Ihr Streß wird sie leicht ungeduldig machen, frustriert und unglücklich. Es kann selbst ihre Gesundheit befallen. So ist sie weit weg davon, geistigen Frieden zu erlangen.

Darüber hinaus untergräbt ängstlich zu sein, um Arbeit, die einem zugesprochen wurde, zu tun, und damit die eigene Arbeit zu vergessen, leicht das eigene Wohlsein und geistigen Frieden.

Um solche unangenehmen Situationen zu vermeiden, sollte man sich auf wenige Pflichten, Aufgaben und Aktivitäten konzentrieren, und diese methodisch und systematisch aufarbeiten.

10. Von einfachem Lebensstil (*sallahukavutti*)

Eine Person eines einfachen Lebensstils, ist eine, die nicht viel unnötigen Besitz mit sich trägt, welcher den Geist zerstreut und durcheinander bringt.

Um jedoch einen Zustand des Friedens zu erlangen, sollte man nicht wie jene sein, die viel Besitz hat, die Leute beschäftigen muß, diese auf ihren Köpfen, Hüften und Rücken, usw. zu tragen. Man sollte wie jene sein, die mit Leichtigkeit herum wandert, nur das Notwendigste haben.

Es ist üblicher Weise mühevoll und sorgenreich, mehr als das Notwendige um sich zu haben, und vielbeschäftigt im Verstauen dessen zu sein, im

Bewachen, sorgen, richten und dieses zu reparieren. Solche Mühe kann einen zu einem sorgenreichen Lebensstil führen.

So ist die weise Politik, nur die notwendigen Dinge zu behalten, und einfach weiter zu ziehen, leicht, physisch und mental.

11. Mit Sinnen beruhigt (*santindriyo*)

Eine Person mit beruhigten Sinnen, ist eine, die nicht leicht von Lust gegenüber angenehmen Gegenständen, oder von Ärger gegenüber unangenehmen Gegenständen eingenommen wird.

Lust oder Anhaftung kann Leicht gegenüber angenehmen Gegenständen, wie auch Ärger, gegenüber unangenehmen, entstehen, wenn die Sinne in Berührung mit dem entsprechenden Gegenstand kommen. Die fünf Sinne und Sinnesgegenstände sind:

5 Sinne	*5 Sinnesgegenstände*
Auge	sichtbare Gegenstände
Ohr	Klang
Nase	Geruch
Zunge	Geschmack
Körper	Berührung

Jene die lüstern oder verärgert gegenüber Sinnesgegenständen ist, mögen sie leblos oder lebend (ein Mann, Frau, Kind, usw.) sein, kann leicht agitiert und rastlos sein. Wenn sie ihrem Geist erlaubt wahllos betroffen, von jeder Art von Sinnesgegenstand, zu sein, wird sie unfähig sein sich zu beruhigen, und ihre Sinne zu beschwichtigen.

Sich selbst mit jeglichen Gegenstand, gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, oder berührt, zu stimulieren, kann die eigene Gesundheit, Wohlstand und Zeit verschwenden, und den Geist vergiften.

Umgekehrt, kann jemand, der Beherrschung und Kontrolle seiner Sinne erfährt, Lust, Zorn und andere Leidenschaften eindämmen, und damit Gelassenheit, Ruhe, Streßfreiheit, und einen friedvollen Geist und Sinne erlangen.

12. Besonnenheit (*nipako*)

Eine Person erachtet Besonnenheit, wenn sie fähig ist, sich selbst, mittels Begründung, zu disziplinieren. Aus dem heraus, geht sie praktisch mit täglichen Angelegenheiten, mit einem guten Sinn dafür, um. Sie zeigt auch gutes Urteilsvermögen im Unterscheiden von tugendhaften und untugendhaften Handlungen, passenden und unpassenden Dingen, Gefahr und Sicherheit, indem sie die Konsequenzen umsichtig bedenkt.

So hat sie ein gutes Verständnis, wie die Tugenden (*sīla*) einzuhalten sind, und von gemeinen Handlungen abzustehen, ihren Besitz und Angelegenheiten zu organisieren, zu managen und es zu handhaben, eine passende Resistenz, Aufenthalt, Nahrung, Klima, Sprache, usw. zu nutzen, sowie mit passenden Leuten zu verkehren.

So ist Besonnenheit eine höchst notwendige Tugend, um Gedankenlosigkeit und Rastlosigkeit zu überwinden, um so mentalen Frieden zu erhalten.

13. Höflichkeit (*appagabho*)

Man sollte nicht nur besonnen sein, sondern auch höflich sein, den besonnene und intelligente Personen neigen dazu sich eingebildet zu sein, und somit unhöflich und unbedacht gegenüber anderen.[11]

Ein höfliche Person ist eine, die Bedacht gegenüber anderen Leuten zeigt, gutes Benehmen hat, Schicklichkeit, Etikette und einen Sinn für Anstand. Sie beobachtet, was sozial annehmbar ist und passend in Benehmen und/oder Sprache. Bescheiden seiend, ist sie diskret und taktvoll, um Kränkung, Bestürzung oder Peinigung von anderen zu vermeiden.

Sie hat Gewissen und Scham; ihre Art regt Vertrauen an, gleich ob vorwärts oder rückwärts gehend, vor oder zur Seite sehend; ist ein vorsichtiger Übender von gutem Verhalten und erzeugt so Nichtfeindseligkeit und eine friedliche Umgebung, für einen selbst und für andere.

Umgekehrt ist einen unhöfliche Person rüde, mangelt an Bescheidenheit, zeigt Überstürzen und Missachtung gegenüber anderen, ist aufdringlich, indiskret und höchst wahrnehmbar. Gewöhnlich zeigt sie Ungehörigkeiten in Körper und Sprache, in einer Art, die andere beleidigt, wie zum Beispiel:

Ungebührlich mit Körper

11 Wie besonnene Leute anmaßend, aufgrund deren Intelligenz, sein können, siehe: 'Nicht Anmaßend (*an'atimānī*)'.

Sie handelt respektlos gegenüber einer Gemeinschaft von Leuten, behindert sie, steht und sitzt, ältere Personen anrempelnd, steht und sitz vor ihnen, sitzt höher als sie, gibt ihnen keine Sitzgelegenheit, spricht stehend, spricht ihre Arme bewegend, hält jüngere Personen davon ab, eine Sitz zu bekommen, betritt Häuser und private Räume, ohne an die Tür zu klopfen, betritt innere Räume abrupt, in denen Frauen und Mädchen sitzen, und so fort.

Ungebührlich in Sprache

Er spricht respektlos vor der Gemeinschaft über Leute, ist lärmend, unterbricht sie, spricht ohne um Erlaubnis von Älteren gebeten zu haben, beantwortet Fragen, ohne gefragt zu sein, singt, spricht stehend, spricht mit schwingenden Armen, ein Haus als Gast betreten, spricht er zu Frauen oder Mädchen so: 'Was habt ihr für mich zu essen? Reis? Gutes Curry? Was sollen wir trinken? Was mögt ihr mir geben?', und so weiter.

Unhöflich zu sein, ist eine Untugend, welche Disharmonie erzeugt, Uneinigkeit und Unfrieden, und welche man bemüht sein sollte auszulöschen, um diesen Zustand des Friedens zu erlangen.

14. Nicht stark an Familien anhaftend (*kulesu ananugiddho*)

Eine Person, die nicht stark an Familien anhaftet, hält nicht an ihnen fest, mit Verlangen nach materiellen Gewinn und Betroffenheit, oder unpassendem Umgang, so dieses leicht mentale Bedrängnis aufkommen läßt.

Jene, die zum Beispiel überaus an ihren Familienmitgliedern oder Verwandten anhaftet, würde es schwer finden, getrennt von ihnen zu leben, so, wie wenn sie weit weg von Arbeit, Beschäftigung, oder Studieren bleiben muß, etwas, daß ihr Bedrängnis verursachen kann, und so ihren Fortschritt behindert.

Mehr noch: So anzuhaften, würde Trauer und Sorge anderen verursachen, ebenfalls diesen Trübsinn zu erfahren.

Dieses Bedeutet jedoch nicht, daß man anhalten sollte, diese zu unterstützen. Sie zu unterstützen, ist die noble Tugend von Freundlichkeit (*Mettā*) und nicht Anhaften. Im Gegenteil, ist seine Verwandten zu unterstützen (*ñātakānaŋ saṅgaho*), entsprechend dem *Maṅgala Sutta*, einer der höchsten Segen (*maṅgalam'uttama*).

Es wäre nicht nützlich Anhaftung und Umgang mit Familien zu haben, sodaß der eigene Friede gestört werden kann, oder flüchtige Freundschaft zu

suchen, mit deren Menge wichtiger als Qualität, um dann verlassen zurückgelassen zu werden, da viele dieser daran gebunden sind zu zerbrechen.

15. Und sollte nicht das geringste Vergehen begehen, für das einen weise Leute tadeln wurden (*na ca khuddaŋ samācare kiñci yena viññū pare upavadeyyuŋ*)

Nach dem Erwähnen diese Dinge (*karaṇīya-dhamma*), für das Erlangen von Friede, so wie fähig, aufrecht, sehr aufrecht usw. sein, zu tun, bemerkte der Buddha, die Dinge, die man nicht tun sollte (*akaraṇīya-dhamma*), um diesen Zustand erreichen zu können, so wie das geringste Fehltun zu begehen.

Hier bezieht sich geringstes Fehltun (*khuddaŋ*) auf mindeste, die groben aufzeigend, Fehlverhalten (*duccarita*) mit dem Körper, Sprache oder Geist, nämlich:

<u>Fehlverhalten</u>

mit Körper —	1. Lebende Wesen töten (*pāṇātipata*) 2. Stehlen (*adinnādāna*) 3. Sexuelles Fehlverhalten (*kāmesu micchācāra*)
mit Sprache —	4. Lügen (*musāvāda*) 5. Verleumden (*pisuṇavācā*) 6. Herbe Sprache (*pharusavācā*) 7. Unnützes Geschwätz (*samphappalāpa*)
mit Geist — [12]	8. Begehrlichkeit (*abhijjhā*) 9. Haß (*vyāpāda*), und 10. Falsche Ansicht (*micchādiṭṭhi*).[13]

12 Fehlverhalten im Geist umfaßt nur intensive Formen von trüben Gedanken, welche vielzählige geistige Aktivitäten auslösen und so die Ursache für resultierendes Fehlverhalten mit Körper und Sprache sind.

13 Hier setzt sich 'falsche Ansicht' aus drei falschen Ansichten zusammen, welche die 'schlechten oder bösartigen Ansichten, mit fixer schlechter Wiedergeburt' (*niyatamicchā-diṭṭṭhi*) zusammensetzen, für jeden, der an ihnen festhält, nämlich:

- Das **Resultat** von guten und schlechtem *Kamma* zu negieren (Nihilistische Ansicht — *natthika-diṭṭhi*),
- Beides, die *Ursache* und das *Resultat* von gutem und schlechtem *Kamma* zu negieren (fatalistische Ansicht der Nichtursächlichkeit — *ahetuka-diṭṭhi*), und
- Gutes und schlechtes *Kamma* **völlig** zu negieren (Ansicht der Unwirksamkeit von Handlungen — *akiriya-diṭṭhi*).

Es umfaßt ebenfalls die zwanzig Arten von 'Persönlichkeitsansicht' (*sakkāya-diṭṭhi*), angeführt im Majjhima-Nikāya, *Cūḷavedalla-Sutta*, oder die zweiundsechzig Arten von spekulativen Ansichten über die Welt und das Selbst, erklärt im Dīghā-Nikāya, *Brahmajala-Sutta*.

Deshalb hat das Wort *khuddaŋ*, in diesem Zusammenhang, die Bedeutung von moralisch niedrig, minderwertig, oder schlecht (*lāmaka*), in Handlungen mit Körper, Sprache oder Geist.

Die Phrase 'für das einen Weise Leute tadeln würden' zeigt den Nachteil, im Begehen des geringsten Fehlverhaltens im gegenwärtigen Leben, an, wenn man von Weisen getadelt werden sollte.

'Weise Leute' bedeutet hier, daß die dummen und unweisen ausgeschlossen sind, denn diese neigen dazu, Handlungen, die fehlerlos sind, als fehlerhaft aufzuzeigen, oder mindere als bedeutende. Deshalb wird hier auf die Weisen Bezug genommen, den diese sind es, die nach Begutachtung und Prüfung der Sache, Handlungen, die fehlerhaft sind, als fehlerhaft aufzeigen, oder geringere Fehler als geringere, und so Tadelhaftes tadeln, und Lobenswertes loben.

Meditation auf Freundlichkeit (*Mettā*)

Nach dem Erwähnen der 15 noblen Tugenden, die man kultivieren sollte, und der fehlverhaften, die man als eine Vorübung (*pubba-bhāga-paṭipadā*), unterlassen sollte, um den Zustand des Friedens zu erlangen, setzt der Buddha, mit der Erwähnung in Vers 3 bis 9, mit der Meditation von universeller Freundlichkeit fort, welche eine effektivere und lang anhaltende Weise, für Erlangen höhere Ebene des Geistes, oder inneren Frieden, ist. So beginnen die Verse 3 bis 9, mit freundlichen Wünschen des Wohlergehens und Glücks für alle Lebewesen so:

> 3. Mögen alle Lebewesen wohlauf und sicher,
> Mögen sie glücklich sein.

Hier, Anstelle anzunehmen, daß Freundlichkeit (*Mettā*), nur gegenüber einem einzigen Lebewesen, oder mehreren Lebewesen, in einem Gebiet, oder in mehreren Gebieten, entwickelt werden sollte, beschreibt dieser Vers entschieden, die Durchdringung von "allen Lebewesen" mit *Mettā*.

So ist "Lebewesen" der Gegenstand von *Mettā*-Meditation, und sein Umfang sind unermesslich alle Lebewesen, wie die Verse 7 und 8 anzeigen:

> 7 - 8. Laßt einen kultivieren einen ungebundenen Geist,
> Aus Freundlichkeit (*Mettā*) gegenüber allen Lebewesen ...
> Für die gesamte Welt.

Diese *unpersönliche* Art der Meditation auf *Mettā*, macht den Geist wahrlich weitreichend und allumfassend, und befreit ihn damit aus seinen

Gefängniswänden der Egozentrik, Übelwollen, Zorn, Haß, Ablehnung, Feindseligkeit, Feindschaft, Ablehnung, Eifersucht und Geiz. Denn solange der Geist innerhalb dieser Wände eingeschlossen ist, bleibt er isoliert, beschränkt, gehindert und gefesselt. Mit dem Brechen dieser Wände, befreit *Mettā* den Geist, welcher dann leicht ungebunden sein wird. Dieses ist, worauf sich andere Suttas beziehen, wenn 'Freiheit des Geistes, aus einem Geist der Freundlichkeit' (*Mettā* cetovimutti) erwähnt wird.

Die Methode der *Mettā* Meditation

Die Methode der *Mettā*-Meditation im *Karaṇīya Mettā-Sutta* ist etwas anders, als im *Visuddhimagga* (Der Pfad der Reinigung) erklärt. Dort wird erklärt, das *Mettā* zuerst gegenüber einem selbst entwickelt werden soll, dann gegenüber einer Person, die man schätzt und respektiert, wie etwa ein Lehrer, oder enge Freunde, dann gegenüber einer neutralen Person, und dann gegenüber einem Feind, und so weiter, fortsetzend *Mettā* gegenüber allen Wesen zu entwickeln.[14]

Das *Karaṇīya Mettā-Sutta* beginnt jedoch mit dem freundlichen und universellen Wunsch 'Mögen alle Lebewesen, wohlauf, sicher und glücklich sein'. Dann setzt es im Vers 4 und 5 fort, im Einzelnen aufzuzeigen, was diese Lebewesen sind, und klassifiziert sie in 14 Kategorien, nämlich:

	1. Schwach
	2. Stark
	3. Lang/hoch
	4. Groß
Verse 4	5. Mittelgroß
	6. Kurz
	7. Klein
	8. Klumpig
Verse 5	9.Gesehen
	10. Ungesehen
	11. Entfernt verweilend
	12. Nahe verweilend
	13. Jene geboren, oder

14 Diese Methode hat auch seine Vorteile, in gewisser Hinsicht. Ein praktisches Beispiel würde sein, wenn man aus irgend einem Grund, zornig gegenüber anderen wird. Um den Zorn zu entfernen, sollte man seine Aufmerksamkeit auf sich selbst richten und wünschen: 'Möge ich ohne Zorn und Haß sein'. Wenn der Zorn beseitigt ist, kann man die andere Person visualisieren und wünschen: 'Möge diese Person ohne Zorn und Haß sein.'

14. Jene Geburt suchend.

Dieses zeichnet auch den Umstand heraus, daß man keines aufgrund von deren Schwäche, Stärke, physische Erscheinung, usw., ausschließen sollte, sondern ihnen allen, ohne Ausnahme (*anavasesa*), Wohl und Glück wünschen sollte.

Was alle Lebewesen tatsächlich gleich haben, ist die Begierde nach Wohl, und Ablehnung gegenüber Weh.[15] So sollte eines Bedachts, ihnen wünschen, Wohlauf und frei von Schmerzen, Leiden und Verletzung (*dukkha*) zu sein, wie der Vers 6 aufzeigt:

6. Im Zorn oder Übelwollen,
Mögen sie einander keinen Schaden (*dukkha*) wünschen.

Die Ausübung von *Mettā*-Meditation

Lebewesen die Gesehen werden

Eine einfache Art, die Meditation, entsprechend der Methode, die sie im *Karaṇīya Mettā-Sutta* vertreten wird, auszuüben, ist mit der Kategorie von Lebewesen zu beginnen, die man *gesehen* hat, getroffen, mit denen man Zeit verbrachte, sich erinnert, oder entweder sozial oder beruflich kennen lernte, so wie Eltern, Freunde, Nachbarn, Lehrer und Kollegen.

'Sehen' spielt eine Schlüsselrolle in der Wahrnehmung, denn ohne zu sehen, kann man nicht direkt wahrnehmen, oder wissen ob andere schwach, stark, lang, kurz, usw. sind. So ist die wichtigste Kategorie von Lebewesen, die oben angeführt ist, jene, der Gesehenen (*diṭṭhā*). Und der Gedanke von *Mettā* sollte so sein, wie er im 'Buch der Untersuchung' (*Vibhaṅga*) beschrieben ist:

'So wie wenn man eine geliebte und angenehme Person sieht und Freundlichkeit (*Mettā*) fühlt, in selber Weise, durchdringt man alle Lebewesen mit Freundlichkeit (*Mettā*).' (Vbh. 272)

Die Haltung

Gewöhnlich beginnt man zu Meditieren, indem man in einem bequemen Sitz und Position sitzt. Später, wenn man genug Achtsamkeit und Konzentration mit sich bringt, kann man dieses in jeder Haltung, wie sie in Vers 9 beschrieben ist, tun:

15 Siehe *Dhammapada*, Verse 130-2.

9. Gleich ob einer steht, geht, sitzt
Oder liegt, so lange man wach,
Man Achtsamkeit [auf *Mettā*] erhalten sollte.

So sollte man zu Beginn, nachdem man jede Trägheit aufgrund von Speise, und so weiter, los ist:

- eine bestimmte Zeit für das Sitzen wählen.
- für fünf oder mehr Minuten, an einem abgeschiedenen und friedlichen Ort, der mit Intimität und Stille versorgt, sitzen.
- bequem mit gekreuzten, oder halbgekreuzten Beinen, am Boden, oder eine gerichteten Matte, auf einem Kissen, oder auf dem Bett sitzen. Wenn dieses schwer fällt, kann man auf einem niedrigen Stuhl, einer Bank oder Bett sitzen, die unteren Beine unter die Sitzfläche gebend.
- das Rückgrat und den Nacken gerade halten, Schultern fallen lassen und entspannen, ohne an einer Wand oder einer Sessellehne zu lehnen.
- die Hände im Schoß ablegen.
- die Zunge leicht an den Gaumen lehnen, und
- die Augen schließen.

Mettā-Meditation

Weil der Gegenstand von *Mettā*-Meditation "Lebewesen" sind, sollte man nun beginnen an andere Lebewesen und Leute zu denken. Man sollte sie als lebhaftes Bild im Geist behalten, um tiefe Konzentration zu erreichen.[16] Eine einfache Weise dies zu tun, ist folgende:

1. Man sollte sich, zu Beginn, angenehmer Leute, die man *gesehen* hat, getroffen, Zeit verbracht hat, und sich leicht erinnert, und die noch am Leben sind, erinnern. Solche Leute, die in einem gleich in den Sinn kommen, mögen nur ein oder zwei sein. Das ist fein so.

2. Nachdem man es vermag, diese zu visualisieren, wünscht man diesen geistig:
'Mag diese Person/Personen glücklich sein.'

16 Es sollte verstanden werden, daß 'Meditation' nicht bloß das 'Rezitieren' (lautes oder leises Wiederholen von Wörtern) ist. Um Erfolg zu haben, benötigt Meditation einen Gegenstand oder ein Bildnis, und im Falle der *Mettā*-Meditation, ist das notwendige Bildnis ein Lebewesen.

Mit dem Aufrechterhalten des Bildes im Geist, sollte man mehrere Male, nicht zu langsam, nicht zu schnell: '...glücklich sein, ...glücklich sein, ...glücklich sein,...', wiederholen.
Hier ist es gut den einfachen Wunsch '...glücklich sein...' zu verwenden, denn viele Wörter und und Phrasen, mögen die Konzentration behindern. Doch beinhaltet '...glücklich sein...' ebenfalls 'wohlauf, sicher, frei von Bedrängnis, Angst und Leiden sein' usw. Denn einer der glücklich ist, wird generell als wohlauf, sicher und der Gleichen, verstanden.
Neben dem Wünschen für andere, Glücklich zu sein, fühlt man sich, im Gegenzug, selbst glücklich. Es ist als ob man einen Tennisball gegen die Wand schmeißt, im Gegenzug fällt einem der Ball wieder zu.

3. Nach ein paar Tagen der Ausübung, sollte man sich mehreren gesehene Leute erinnern, und ihnen geistig viele Male 'Mögen sie glücklich sein' wünschen.

4. Nach weiteren Tagen der Ausübung, sollte man sich gesehene Leute, als kleine Gruppe, Innen oder Draußen, vorstellen, und ihnen viele Male 'Mögen sie glücklich sein' wünschen.

5. Nach ein paar Tagen der Ausübung, sollte man sich eine große Gruppe innen (in einer Halle) oder Draußen (auf der Straße, Busstation, Strand...) vorstellen, und ihnen viele Male 'Mögen sie glücklich sein' wünschen.

6. Nach ein paart Tagen der Ausübung, und nachdem man die Vorstellung "Lebewesen" eingerichtet hat, sollte man schlußfolgernd Leute, die man nicht gesehen hat (*adi*ṭṭ*hā*), von denen man jedoch weiß, daß sie in der Nachbarschaft leben, mit *Mettā* durchströmen. Man sollte ihnen geistig viele Male 'Mögen sie glücklich sein' wünschen.

7. Nach ein paar Tagen der Ausübung, sollte man über die Nachbarschaft hinaus gehen, und nach und nach die ganze Gemeinschaft, Stadt, Land, und darüber hinaus, mit *Mettā* durchströmen. Dann den/die Kontinent/e, das/die Solarsystem/e, die Galaxi/en und zu Letzt die gesamte Welt

oder Universum.

So sollte man überall und gleich, die gesamte Welt, mit einem Geist, durchdrängt von *Mettā* durchströmen, und seine Achtsamkeit aufrecht erhalten:

'Mögen alle Lebewesen glücklich sein.'

Diese Art von Geist oder Bewußtsein, ist üppig, erhaben, ungebunden und frei von Haß und Feindschaft.

Das Erhabene Leben

Um nun die subtile Erfahrung des Durchdringens der gesamten Welt mit *Mettā* zu beschreiben, nannte der Buddha es 'Erhabenes Leben' (*brahma-vihāra*). Dieses ist warum Verse 8 und 9 anführen:

8. Laßt einen einen Geist ungebunden kultivieren...
Aus Freundlichkeit (*Mettā*) für die gesamte Welt...

9. Achtsamkeit [auf *Mettā*] man erhalten sollte.
Dieses wird hier [in des Buddhas Lehren] Das 'Göttliche Leben' genannt.

Hier bezieht sich das 'Erhabene Leben' auf die Vertiefung in den *Mettā-Jhānas*. In der anfänglichen Stufe, erlangt man das erste *Mettā-Jhāna*. Dann, mit dem Kultivieren, Entwickeln und der wiederholten Ausübung der selben Achtsamkeit auf 'mögen alle Lebewesen glücklich sein', kann man erfolgreich das zweite und dritte *Mettā-Jhāna* erlangen.

Die *Mettā-Jhāna* Erlangungen, werden das 'Erhabenen Leben' (*brahma-vihāra*) genannt, weil sie die Beste sind, als eine rechte und freundliche Haltung gegenüber Lebewesen. Und so wie die Brahmā-Götter, mit einem makellosen Geist, ohne dem Tadel von Übelwollen leben, so erreicht man diese Erlangungen, auf der gleichen Gründung mit dem *Brahmā*-Göttern lebend.[17]

17 Siehe 'Der Pfad der Reinigung' (*Visuddhimagga*), IX, 109.

Von *Mettā-Jhāna* zu *Nibbāna*

So weit hat der Buddha die Ausübung von *Mettā* gezeigt, welche bis zum Erlangen des dritten *Mettā-Jhāna* führen kann. 'Erhabenes Leben' genannt, ist diese Erlangung immer noch auf der weltlichen Ebene von Frieden. Er setzt nun fort, im letzten Vers, die Ausübung von Erkenntnismeditation (*vipassanā*) zu erwähnen, in dem er anführt:

> 10. Und nicht an [falschen] Sichtweisen haltend,
> Tugendhaft seiend, mit rechter Vision bestückt,
> Und Begehren nach Sinnesvergnügen verwerfend,
> Wird einer sicher nie wieder in einem Schoß wiedergeboren.

Das Ziel von Einsichtsmeditation ist, zuerst nicht in, oder völlig frei von falscher Ansicht (*micchā diṭṭhi*) zu sein. Es ist dieses die entscheidende befreiende Ausübung, für das Entfernen von falscher Ansicht und der Anhäufung von perfektem Frieden, *Nibbāna*. Das resultierende Ziel wird das 'Noble Leben' (*ariya-vihāra*) genannt, und ist die überweltliche Ebene von Frieden. Es umfaßt die vier überweltlichen 'Fruchtungserlangungen' (*phala-samāpatti*), nämlich die Fruchtung des Stromeintitts (*sotāpatti-phala*), Einmalwiederkehrens (*sakadāgāmi-*), Nichtmehrwiederkehrens (*anāgāmi-*) und Arahatschaft (*arahatta-phala*).[18]

'Falsche Ansicht' bezieht sich hier speziell darauf, der Ansicht zu sein, daß da ein 'Lebewesen' ist, eine Wesenheit, Substanz, Ego, Persönlichkeit, Selbst, Geist oder Seele, oder ein eigenes geistiges und physisches Kontinuum. Diese Ansicht wird, mehr ausdrucksstark, die Ansicht einer Persönlichkeit (*sakkāya-diṭṭhi*), oder eines Selbst (*atta-diṭṭhi*) genannt. Es ist die Grundlage von allen falschen Ansichten, und hat in jeder Situation und zu allen Zeiten, die Menschheit in höchster Weise verwirrt, fehlgeführt und entzweit.

Da *Mettā*-Meditation das Konzept von 'Lebewesen' als Gegenstand hat, ist es nahe der Ego-Illusion, oder von falscher Ansicht einer Persönlichkeit. Um nun vor der Verstrickung in dieser, oder einer anderen falschen Ansicht, abzuhalten, und um die 'Fruchtungserlangungen' des 'Noblen Lebens', durch Erkenntnismeditation, zu erlangen, beginnt der Buddha den letzten Vers mit der Bemerkung: 'Und nicht an falscher Ansicht haltend'.

Erkenntnismeditation (*vipassanā*)

18 Siehe *Majjhima-Nikāya-Ṭīkā, Mūlapariyāyasuttavaṇṇanā*.

Erkenntnismeditation, welche den Geist von falschen Ansichten befreit, beginnt mit der Beobachtung und Untersuchung von Geist und Gegenstand. Es legt dann die ultimative Realität die unbeständige, leidvolle und unpersönliche (Nicht-Selbst oder Nicht-Ego) Natur aller geistigen und materiellen Erscheinungen der Existenz frei.

So sollte man nach dem Erlangen von *Mettā-Jhāna*, daraus auftauchen. Man sollte sich dann der Erfahrung von *Jhāna* erinnern und erkennen:

1. Die geistigen Erscheinungen mit diesem *Jhāna*, so wie gerichteter Gedanke (*vitakka*), Verzücken (*pīti*), Wohl (*sukha*) und Einsgerichtetheit (*ekaggatā*), bezogen auf den Gegenstand dieses *Jhāna*s, und auch die vier Ansammlungen von Gefühl, Vorstellung, geistige Gestaltungen und Bewußtsein, verbunden mit diesen.
2. Die materiellen Erscheinungen, so wie die Herzbasis (*hadaya-vatthu*), den Atem und die vier ursprünglichen und abgeleiteten Elemente (*dhātu*), die beide, die geistigen und materiellen Gegenstände unterstützen, und
3. Das konstante **Aufkommen** und **Vergehen** von beiden, den geistigen und materiellen Erscheinungen.

Der Erste Überweltliche Pfad

Wenn, mit der wiederholten Ausübung, die Einsicht kraftvoll wird, erkennt man, daß da kein 'Lebewesen, Wesenheit, Substanz, Ego, Persönlichkeit oder Selbst in allen geistigen und physischen Kontinuums ist, sondern bloß eine Anhäufung von geistigen und materiellen Erscheinungen, die fortwährend aufkommen und vergehen, abhängig von Bedingungen (*suddha-saṅkhāra-puñja*). Man erkennt dann, daß die falsche Ansicht einer Persönlichkeit (*sakkāya-diṭṭhi*) wegen der Fehlvorstellung einer Kompaktheit (*ghana-sañña*) und Fortwährens (*santati-sañña*) aufkommt, und damit nicht mehr an falsche Ansicht haltet

Auf dieser Ebene erlangt man den ersten überweltlichen Pfad, nämlich das Stromeintreten (*sotāpatti-magga*), welches die falschen Ansicht einer Persönlichkeit (*sakkāya-diṭṭhi*) völlig auslöscht. Es ist auch die Zeit, in der man sich selbst in überweltlicher Tugend einrichtet (*lokuttara-sīla*), welches unheilsame Arten von Handlungen auslöscht.

So wird man, mit dem Auslöschen von falschen Ansichten und unheilsamer Arten des Handelns, bestückt mit überweltlicher Vision (*dassana*), eine Vision frei von Verwirrung, die direkt die ultimativen Realitäten sieht und

erkennt:

1. Geist (*citta*),
2. geistige Faktoren (*cetasikas*),
3. Materie (*rūpa*), und
4. *Nibbāna*.

Dieses ist, worauf sich die zwei Zeilen beziehen, als:

10. Und nicht an [falschen] Sichtweisen haltend,
Tugendhaft seiend, mit rechter Vision bestückt.

Der Zweite Überweltliche Pfad

Mit dem wiederholten Meditieren über das Aufkommen und Vergehen von geistigen und materiellen Erscheinungen, dringt man eigenständig in die Vorstellung von Unbeständigkeit (*anicca*), Leiden (*dukkha*), und Nicht-Selbst (*anatta*), der fünf Ansammlungen ein: Materie, Gefühl, Vorstellung, geistige Gestaltungen und Bewußtsein.

Dieses tuend, erlangt man den zweiten überweltlichen Pfad, nämlich den Pfad des Einmalwiederkehrens (*sakadāgāmi-magga*). Dieser Pfad reduziert die Begierde nach Sinnesbegehren, mehr als der erste überweltliche Pfad.[19]

Der Dritte Überweltliche Pfad

Mit dem Fortsetzen in selber Weise wie oben zu meditieren, dringt man eigenständig in eine höhere Ebene der Vorstellung von Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Selbst ein, und erlangt den dritten überweltlichen Pfad, nämlich den Pfad des Nichtwiederkehrens (*anāgāmi-magga*), welcher, ohne Rückstand, Sinnesbegierde auslöscht.

Ein Nichtwiederkehrer geworden seiend (*anāgāmi*) wird man, nach dem Scheiden aus der menschlichen Welt, unter den Brahmā-Göttern der Reinen Aufenthaltsorte (*suddhāvāsa*) wiedergeboren. Als eine Ergebnis, kehrt man nie wieder von dieser Welt, in irgend eine Welt der Sinnlichkeit zurück, inklusive der menschlichen Welt. So wird ein Nichtwiederkehrer nicht mehr in einem Schoß wiedergeboren, wie die abschließenden Zeilen anführen::

---

19 Es verringert auch andere geistige Trübungen und Fesseln wie Übelwollen, Dünkel und Unwissenheit, doch weil Begehren nach Sinnesvergnügen, das grobe Hindernis für die Erlangung des 3. überweltlichen Pfad ist, betont das *Karaṇīya Mettā-Sutta* diese Begierde im Bemerken: 'Und Begehren nach Sinnesvergnügen verwerfend'.

Und Begehren nach Sinnesvergnügen verwerfend, Wird einer sicher nie wieder in einem Schoß wiedergeboren.

Während in den Reinen Aufenthaltsorten löscht man alle geistigen Befleckungen (*āsavas*) aus, und erlangt den Gipfel der spirituellen Vollkommenheit, nämlich Arahatschaft, und von dort scheidend, erlangt man von selbst *Parinibbāna* (letztliches Dahinscheiden), oder den letztlichen Frieden.

Abschluß

So sollte jemand, für sein Wohlergehen wünschend, ausüben, was der Buddha, als wahren Alturismus, gelehrt hat. Indem man so tut, kultiviert man nach und nach die noblen Qualitäten der Tugend (*sīla*), Freundlichkeit (*Mettā*) und Weisheit (*paññā*), wie im *Karaṇīya Mettā-Sutta* vertreten, um damit den erhabenen Frieden des Herzens zu erlangen, nämlich *Nibbāna*.

Über den Autor

Im Jahre 1959 wurde Ioannis Tselios, später dann eingeweiht als Bhikkhu Ñāṇadassana bekannt, in Griechenland, christlich-orthodoxen Eltern geboren. Er studierte Soziologie an der Unversität Frankfurt, in Deutschland, und im Jahre 1981, im Alter von 22 Jahren, resultierte eine Reise nach Indien in einen Wendepunkt seines Lebens. Der junge Grieche, als er durch ein Touristenflugblatt blätterte, war tief beeindruckt von den erinnerungswürdigen Zeigen, über die er gestoßen war:

> "Dieses ist meine letzte Geburt. Ich habe den Ozean der Existenzen überquert."

Nun entschlossen mehr über den Buddha, und seinen Lehren, herauszufinden, besuchte er Kusinara, den Platz, an dem Buddha das Parinibbāna erlangte, und letztgültig dahin schied. Hier, unter einem älteren indischen, buddhistischen Mönch, praktizierte Tselios nicht nur Meditation, sondern laß auch über Buddhismus. Sein Interesse nun angeregt, entschied er sich nach Buddhas originalen Lehren zu suchen, und kam in Sri Lanka an. Im Jahre 1982, im Alter von 23 Jahren, betrat er die Mönchschaft für ein vollzeitiges Studium und Ausübung. Für vier Jahre praktizierte er unter der Anleitung des späten Mātara Ñāṇārāma Mahāthera, dem angesehene Meditationsmeister von Nissaraṇa Vanaya, Meetirigala. Im Jahre 1986, nahm er die höhere Einweihung, mit dem höchst Ehrw. Rājakīya Paṇḍita Kaḍavedduve Shrī Jinavaüsa Mahāthera, als seinen Einweiser, an. Er studierte dann das Tipiṭaka mit seinen Kommentaren und Subkommentaren, unter drei gelehrten Mahātheras, in

Gnānārāma Dharmāyatanaya, Meetirigala, wo er 16 Jahre verbrachte. Später praktizierte er in Burma für viereinhalb Jahre, und kehrte 2008 nach Sri Lanka zurück.

Er ist Autor und Übersetzer von etwa zehn buddhistischen Büchern in Englisch, Deutsch, Singhalesisch und Pāḷi, und erfahren Dhamma in Englisch und Singalesisch zu lehren.

Die Spender, March, 2010